

Du bist schwanger oder willst es werden?

Du rauchst oder trinkst Alkohol?

Du möchtest damit aufhören, aber
du schaffst es alleine nicht?

Dann ist IRIS genau richtig für dich:

IRIS hilft dir, damit es deinem Kind von Anfang an gut geht.
IRIS informiert, motiviert und unterstützt dich dabei,
mit dem Konsum von Alkohol und Tabak aufzuhören.



IRIS begleitet dich
durch alle Phasen
des Aufhörens:
vom ersten Schritt
bis zum neuen
Lebensgefühl.

Zu allen deinen
Fragen stehen
dir kompetente
Psychologinnen
individuell
zur Seite.

Im „Fühl dich gut“ –
Bereich erfährst
du, wie du ab jetzt
noch besser auf
dich achten kannst.



Jetzt anmelden und
mehr erfahren auf
www.iris-plattform.de

So hilft IRIS dir beim Aufhören.



IRIS ist individuell. Die Programme sind so aufgebaut, dass du genau die Unterstützung bekommst, die du benötigst.

IRIS ist anonym. IRIS schützt deine Identität. Damit du völlig offen sein kannst.

IRIS ist digital. IRIS ist ein Onlineangebot, das du überall mit deinem Smartphone nutzen kannst.

IRIS ist wissenschaftlich fundiert. Das IRIS Programm beruht auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

IRIS ist kostenlos. IRIS ist ein kostenloses Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

IRIS unterstützt dich dabei,
mit dem Konsum von Alkohol
und Tabak aufzuhören.



So einfach geht's:

1. Melde dich an unter www.iris-plattform.de/login
2. Starte dein individuelles Programm



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Verband der Privaten
Krankenversicherung

Ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, entwickelt durch die Sektion Suchtmedizin des Universitätsklinikums Tübingen, in Kooperation mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

